



## ENCONTROS VIRTUAIS E FORMAÇÃO PARA O CUIDADO E AUTOCUIDADO ENTRE ATIVISTAS *versão livre*

Nós, da Universidade Livre Feminista disponibilizamos a metodologia dos “Encontros virtuais e formação para o auto cuidado entre ativistas” para os coletivos, organizações e movimento feminista que desejarem realizá-lo em suas localidades.

Os “Encontros virtuais e formação para o auto cuidado entre ativistas”, propostos pelo Cfemea, disponibilizados pela Universidade Livre Feminista em 2020, foram realizados na Plataforma Moodle. O objetivo central é promover uma educação continuada para ativistas por meio da apropriação de metodologias e práticas de autocuidado e cuidado coletivo de forma segura e transformadora.

A partir de vivências pessoais e coletivas a formação, nesta modalidade curso livre-online, oferece e experimenta, individual e coletivamente, metodologias e práticas sensíveis à situação difícil e dolorosa que a pandemia, os riscos sociais, políticos impõem às ativistas e às comunidades onde atuamos. Queremos contribuir com a apropriação dessas metodologias e práticas por mulheres dos setores populares, vivendo múltiplas formas de discriminação e exploração, como por exemplo, jovens das periferias, negras, LGBTI, de religiões de matriz africana.

### Objetivos:

- Propiciar a expansão e diversificação da experiência em rede das Tecelãs do Cuidado e dos processos por ela dinamizados, fortalecendo a interconexão, as trocas, os diálogos e o reconhecimento de saberes populares e acadêmicos para a transformação social e a autotransformação.

### Metodologia

Realização dos **módulos** estão distribuídos em **cinco meses**.

Cada módulo pode acontecer em **dois encontros** de final de semana e um encontro em dia de semana, com a duração de **três horas** cada. A definição do calendário das atividades fica a critério da organização proponente.

Os conteúdos dos módulos serão abordados nos **Fóruns de Partilhas** a partir de questões provocadoras, de leituras de textos e/ou de visualização de vídeos. Os links dos subsídios estão disponibilizados na Biblioteca abaixo.

## Programação - atividades do curso

### Chegança: Nos (re)conhecendo

Vamos compartilhar um pouco de quem somos individual e coletivamente? Convidamos todas a falarem de si, como se identificam pessoal e politicamente, e que ações de autocuidado e cuidado coletivo cada uma está fazendo nesse momento.

#### **EU SOU**

(Cris Reis)

Eu sou do palco da vida  
A voz que nasceu nua  
Todo dia amanheço outra  
E outra vez a vida me convida  
Pra aventura de ser eu mesma  
Meio densa e meio louca  
Tenho a coragem de ser festa  
Fico um pouco mais inteira  
Se acolho minha tristeza  
E abro mão do que me pesa...

**Provocações:** Vamos nos conhecer, saber quem somos nesta formação? Para isso, pedimos que cada uma se apresente, isto é, conte quem você é, como se sente nesse momento da vida, que fale um pouco sobre o seu ativismo, o que faz, do que gosta, se milita em algum movimento ou organização, se você se identifica como feminista, quais são seu sonhos, seus desejos, o que trouxe você até esta formação. Ou... o que você quiser nos contar de você. Amigas, aqui vamos partilhar nossos aprendizados, contribuições, dúvidas e os materiais que criamos nos nossos encontros.

### Primeiro Módulo

**Fórum de partilha 1:** A partir do que vivenciamos no nosso primeiro encontro vamos compartilhar aqui o que cada uma experimentou e o que fica de mais pulsante nesse momento para você.

**Provocação:** o que ficou do primeiro encontro?

### Segundo Módulo

**Fórum de partilha 2:** Neste espaço, vamos partilhar as nossas experiências, reflexões e dúvidas sobre as atividades do segundo módulo.

**Provocação:** Como você percebe a sua própria janela de tolerância neste segundo módulo?

### Terceiro Módulo

**Fórum de partilha 3:** Em relação aos processos coletivos de ativismo que você está construindo (por ex.: de organização coletiva, de lutas de resistência, de proteção/solidariedade com ativistas em risco etc.), você percebe se o cuidado contigo mesma influi/contribui para fortalecer estas construções coletivas? Conte um pouco pra gente a esse respeito. Compartilhe as possibilidades e dificuldades que tem encontrado neste caminho pra aprendermos umas com as outras....

**Provocação:** A sua experiência de autocuidado e de cuidado entre nós (inclusive nesta formação) tem contribuído para te fortalecer como ativista?

### Quarto Módulo:

**Fórum de Partilha 4** - “Estamos exaustos e correndo. Exaustos e correndo. Exaustos e correndo. E a má notícia é que continuaremos exaustos e correndo, porque exaustos-e-correndo virou a condição humana dessa época. E já percebemos que essa condição humana um corpo humano não aguenta. O corpo então virou um atrapalho, um apêndice incômodo, um não-dá-conta que adocece, fica ansioso, deprime, entra em pânico. E assim dopamos esse corpo falho que se contorce as ser submetido a uma velocidade não humana. Viramos exaustos-e-correndo-e-dopados. Porque só dopados para continuar exaustos-e-correndo.” Eliane Brum

**Questões provocativas:** A partir dos nossos encontros, dos nossos processos individuais e coletivos, que sentimentos e/ou pensamentos esse texto te provoca?

### Quinto e último Módulo

**Fórum de partilha 5** - Amigas, chegamos ao último módulo da formação e gostaríamos de aproveitar esse espaço virtual para que todas compartilhem suas transformações, impressões, experiências, aprendizados, desafios vivenciados ao longo deste processo. Vamos lá?!

## **BIBLIOTECA: SUBSÍDIOS**

### **TEXTOS:**

1. Princípios políticos-pedagógicos da Ead da feminista
2. Formação para o autocuidado e cuidado entre ativistas
3. Encontro primeiro módulo (Janela de Tolerância)
4. Atenção Plena 2020

### **VÍDEOS:**

1. Todos os vídeos dos encontros

